# 第２回　セルフコンパッションの７つの習慣　RAINBOW

１．自分に優しくしようと思うと、どんな反応がありますか？

|  |
| --- |
|  |

２．あなたが今感じている嫌な気持ちの、一番奥底にある気持ちってなんだと思いますか？誰にも言わなくていいですよ。自分自身に答えてください。

|  |
| --- |
|  |

３．一緒に、RAINのステップを使って、セルフ・コンパッションの実践をしたいと思います。瞑想誘導をするので、目を閉じて、まずは心の中でやってみてもいいし、１つ１つの質問に対して、ビデオをとめて、考えながらやってもいいです。

1. 最近、嫌だな、と思ったこと（不安、イライラ、傷ついた気持ち、嫉妬など）を１つ選んでください。練習なので、心がかき乱されるような内容ではなく、軽度な嫌な瞬間を選んでくださいね。（例：家族やパートナーとケンカした、仕事でうまくいかなかった、誰かに嫌なことを言われた、など）

|  |
| --- |
|  |

1. 心の中で、その場面に入ってください。その時の時間、場所、誰かが言った言葉、その人のしぐさ、着ていた洋服、周りにいる人などを、ありありと思いだしてください。その時どんな思いが湧いてきましたか？（例：腹が立つ、不安、寂しい、申し訳ない、悔しい、みじめ、憎しみ、など）

|  |
| --- |
|  |

1. 嫌な気持ちが湧き上がってくる時、その感情に対しどんな反応が出てきますか？（例：「こんなこと思ったらいけない」と打ち消す、追い払いたくなる、無視したくなる、など）

|  |
| --- |
|  |

1. その気持ちを、体のどこで感じますか？（例：胸のあたりがキューっとする、胸が重苦しい、のどがつまる、おなかにドロドロしたものがある感じ、頭が痛い、など）

|  |
| --- |
|  |

1. もっと深い自分の本音を知るために、自分対話をします。以下のような質問を自分にしてみます。
* 「どうしてそう感じたの？」
* 「何がいやだったの？」
* 「本当はなんて言いたかったの？」
* 「自分がどんなふうに扱われたみたいに感じるの？」

どんな返事が自分から返ってきますか？

|  |
| --- |
|  |

1. 自分に、共感・肯定する言葉をかけてあげる。あなたをホッと安心させてあげる言葉は何ですか？
* 「そうだよね。そう思うよね。（辛いんだね、傷ついたんだね）」
* 「分かってもらえなくて、悲しいんだね」
* 「～ちゃん（自分のこと）は悪くないよ」
* 「このままでいいよ、大丈夫だよ」
* 「大嫌いって思ってもいいんだよ」

または、自分に、「今、どうしてほしい？」と聞いてあげることもいいと思います。

|  |
| --- |
|  |

**Q.　上のステップをやってみて、どう感じましたか？どのステップが特に難しそうな感じがしましたか。それはなぜですか？**

|  |
| --- |
|  |